

# W E N K E N

OMTRENT DE TE VOLGEN LEVENSWIJZE

BIJ HET HEERSCHEN DER

## CHOLERA,

GEGEVEN DOOR

Dr. KARL PFEUFER,

PROP. AAN DE HOOGESCHOOL TE MÜNCHEN, OPFERMEDICINAALRAAD;  
LIDFARTS VAN DEN KONING VAN BEIJEREN ENZ. ENZ.

VOOR ONZEN LANDAARD BEWERKT, EN MET  
AANTEEKENINGEN VOORZIEN

DOOR

A. M. BALLOT,

MED. CHIR. ET OBST. DOCTOR.

ROTTERDAM,  
OTTO PETRI.

1853.

GEDRUKT BIJ D. J. MENSING & CO.



APOTHEKEN GOUDA  
GRENDDEL EGRENDEL APOTHEKER

*Chun*  
*95*

LANGE TIENDEWEG 9 / Pr. HENDRIKSTRAAT.15



22501435462

W E N K E N

OMTRENT DE TE VOLGEN LEVENSWIJZE

BIJ HET HEERSCHEN DER

**C H O L E R A,**

GEGEVEN DOOR

Dr. KARL PFEUFER,

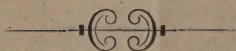
PROF. AAN DE HOOGESCHOOL TE MÜNCHEN, OPPERMEDICINAALRAAD,  
LIJFARTS VAN DEN KONING VAN BEIJEREN ENZ. ENZ.

VOOR ONZEN LANDAARD BEWERKT, EN MET  
AANTEEKENINGEN VOORZIEN

DOOR

A. M. BALLOT,

MED. CHIR. ET OBST. DOCTOR.



ROTTERDAM,

OTTO PETRI

1853.

Eene doelmatig ingerigte levenswijze is hier (bij het heerschen van  
epidemische ziekten) het geschikste middel om het ligchaam voor den  
invloed van het miasma te vrijwaren.

BOERHAVE de cognoscendis et curandis morbis.

|                     |
|---------------------|
| WELLCOME<br>LIBRARY |
| pam                 |
| WC 262              |
| 1853                |
| P 52w               |
|                     |

Toen in 1849 de cholera voor het eerst in het Zuidwestelijk gedeelte van Duitschland eenige plaatsen bezocht, welke zij vroeger verschoond had, zooals onderanderen Mannheim en er aldaar eene algemeene ontsteltenis heerschte, werd de in die streken alom geachte PFEUFER, — toenmaals professor aan de hoogeschool te Heidelberg, — van alle kanten uitgenoodigd, om eenige algemeen geldige wenken te willen geven, hoe zich in deze kommervolle tijden te moeten gedragen, aan welk verzoek hij gaarne voldeed. Zijn stem bragt veler gemoederen tot bedaren en het aanzienlijk getal exemplaren, hetwelk in verscheidene uitgaven verkocht werd, bewees de achting; die men dien grooten geneesheer toedroeg.

Hoewel nu in ons land en wel voornamelijk in Rotterdam, de cholera geen vreemd verschijnsel meer is, zoo treft men toch altijd nog een aantal personen aan, welke bij het hooren van haren naam, het van angst bijna besterven, en die zeker meenen dat nu wel eens de beurt aan hen zal komen. Zij veranderen plotseling hunne geheele levenswijze, al was die nog zoo goed en meenen daarmede het gevaar te verminderen, terwijl zij daarentegen dikwerf daardoor het gevaar zeer vergrooten.

Bovengenoemde wenken van mijn hooggeachten leermeester PFEUFER schenen mij daarom wel geschikt toe om ook bij ons nog eenigen troost te verspreiden. Om aan de waarde van het oorspronkelijke stukje niets te ontnemen, gaf ik den tekst in zijn geheel weder, daar, waar dit met in achtneming onzer gebruiken geschieden kon en voegde, hetgeen ik zelve er bij wilde opmerken, in eenige afzonderlijke aantekeningen toe, welke ik echter naar den aard van dit stukje zoo kort mogelijk gemaakt heb.

Algemeen verlangt men naar voorbehoedmiddelen, welnu, men brenge de volgende bladzijden in praktijk en men kan zich verzekerd houden een beter middel bekomen te hebben dan ergens in eene apotheek te verkrijgen is.

Zoo het boekje aan eenigen hunne zorg ontnemen mogt, dan zoude ik mij hoogst gelukkig rekenen.

ROTTERDAM, 6 Sept. 1853.

A. M. BALLOT.

**D**aar de cholera zich weder vertoont en zelfs meer en meer streken bezoekt, welke zij vroeger verschoonde, zoo ontstaan er bezorgdheden, welke te verminderen de pligt der geneesheeren is, en vragen, welke door hen moeten worden beantwoord.

Reeds vroeg bij hare eerste verschijning in Duitschland met deze ziekte bekend geworden zijnde, en later bij verscheidene epidemiën in verschillende landen van Europa mij met hare studie bezig gehouden hebbende, zoo heb ik juist van dat gedeelte der ziekte, waarin het publiek meer voornamelijk belang stelt, eene zienswijze opgedaan, welke door duizendvoudige ervaring bevestigd geworden is; eene zienswijze, welke zeker daardoor aan waarde toeneemt, dat zij door bijna alle doctoren gedeeld wordt, welke met de gevreesde ziekte door eigene ervaring bekend zijn.

Eene der voornaamste daadzaken is deze, dat de eigenlijke Cholera door eene diarrhoe vooraf wordt gegaan, somtijds wel slechts weinige uren, maar dikwerf daarentegen ook vele dagen. De tweede niet minder gewigtige daadzaak is deze, dat deze diarrhoe, zoo zij van den beginne af doelmatig behandeld wordt, bijna altijd genezen worden kan en zoo doende verhinderd wordt in de eigenlijke cholera over te gaan. Zoo lang de cholera dus heerscht is het een eerste vereischte geene diarrhoe te bekomen, een tweede vereischte is, alles te doen, om snel van deze diarrhoe genezen te worden.

## I. HET VOORKOMEN DER DIARRHOE.

Door eene doelmatig ingerigte levenswijze kan echter deze diarrhoe voorgekomen worden; eene levenswijze, welke zoowel het regime voor het ligchaam als voor den geest omvat. Van het meeste gewigt is hier de dagelijksche voeding. In het algemeen kan men aannemen, dat ieder diëet, waarbij iemand zich in gewone tijden geheel en al wel bevindt, ook in de cholera-tijden doelmatig is.

Ik druk hierbij echter vooral daarop, dat men er zich geheel en al wel bij bevinden moet. Menigeen toch gelooft, dat hij alles goed verdragen kan, omdat hij wat spanning in de maagstreek, wat diarrhoe, waaraan hij na sommige spijzen onderhevig is, niet mede rekent. Zulke ligte stoornissen in de vertering echter, welke in andere tijden niet geteld worden, zijn, gedurende het heerschen der cholera, zeer gewigtige omstandigheden en gaan ligtelijk in deze over. Er is daarom den meesten menschen veel daaraan gelegen naauwkeurig die levenswijze te ken-

nen, waarbij men zich in het algemeen het gezondst bevindt; tot dit einde wil ik de verschillende bij ons gebruikelijke voedingsmiddelen doorloopen (1).

#### SPIJZEN EN DRANKEN.

De soep is met alle gebruikelijke bijvoegselen een zeer gezond voedsel. Gedurende de cholera moet men daarvan een uitgebreid gebruik maken.

Het vleesch dat reeds in gewone tijden eene eerste plaats onder de voedingsmiddelen moest bekleeden, moet dit nog meer gedurende de cholera zijn. Geheel onschadelijke vleeschsoorten zijn: ossen-, kalfs-, schapen-vleesch (waarvan men het vet moet verwijderen), jonge duiven, hoenders, veldhoenders, ree- en hertenvleesch, hazen en in 't algemeen alle wild. Het vleesch van tamme en wilde zwijnen is voor de meeste menschen ligt verteerbaar, het vet derzelve echter, in groote hoeveelheid gebruikt, moeilijk te verteeren. Magere ham kan door hen, die het goed verteeren, gebruikt worden, het veroorzaakt echter bij velen diarrhoe; voor dezen is het ten tijde der cholera gevaarlijk. Worst is van wege het gehalte aan vet en ook soms knoflook, minder geschikt. Ganzen en eendvogels zijn moeilijk te verteeren; ossentong wordt gemakkelijk, nier moeilijk verteerd. Eijeren, voornamelijk de dooijers zijn voedzaam en gemakkelijk te verteeren. Alle rivier-visschen, behalve de paling, zijn geoorloofd; vele zeevisschen en ook de kreeften bezwarende. De meeste meelspijzen, wanneer zij maar niet te vet bereid worden, waartoe de huisvrouwen zeer ligt te bewegen zullen zijn, kan men zonder gevaar gebruiken. Het fijnere gebak, de eigenlijke producten der banketwinkels, moesten ten allen tijde,

maar voornamelijk gedurende de cholera, slechts zeer weinig gebruikt worden; taarten, voornamelijk met vruchten bereid, moeten geheel en al vermeden worden.

De groenten (2) maken een groot gedeelte van onzen maaltijd uit; de geneesheeren hebben daar nooit veel mede op; zij weten, dat de groenten slechts zeer weinig voedingstoffen bevatten, en dat men behalve een klein weinigje daarin bevatte planteneiwit, eene niet daaraan geëvenredigde menigte van onoplosbare plantenvesels en niet voedend water en zouten geniet, en zij billijken het instinct der kinderen van welke de meeste tot het eten van groenten moeten worden gedwongen. De meesten veroorzaken ontwikkeling van gas in de ingewanden en vermeerderen den stoelgang. Een ieder die alzoo niet door zijne positie daartoe gedwongen is, zal beter doen gedurende de cholera slechts weinige groenten te gebruiken. Gemakkelijk verteerbaar zijn schorseneelen en tot een brei gekookte knollen; voedzaam en onschadelijk zijn erwten en boonen, voornamelijk wanneer hiervan de omhulsels verwijderd zijn, want deze zijn ten eenenmale onverteerbaar; bedenkelijker zijn snijboonen, zuurkool. Peen wordt insgelijks niet gemakkelijk verteerd. Spinazie, kool zijn wel niet bepaald gevaarlijk, maar toch niet aan te prijzen.

Look en uijen zijn zwaar verteerbaar. De verschillende soorten van salade, de andijvie, de postelein zijn insgelijks niet zeer aanbevelenswaard; zuring is bepaald schadelijk. Van den aardappel geldt alles wat van de groenten in 't algemeen gezegd is. Hij bevat bijzonder weinig voedingstof (3) en om er zich mede te voeden, moet men de maag

met eene buitengewone hoeveelheid daarvan overladen. Terwijl hij slechts een bijvoegsel tot betere voedingmiddelen zijn moest, is hij echter voor millioenen van menschen bijna het uitsluitende voedingmiddel; hij voedt de armen, welke niets dan hem hebben niet op normale wijze; hij redt hen slechts van den hongerdood; wel niet de aardappel zelve, maar de ontbering van beter voedsel, zoo als vleesch, is voor de arme klasse eene veelvuldige oorzaak van ziekten. Gedurende de cholera is dus het overvloedige gebruik van aardappelen zeer verderfelijk. Rijst, grutten, gerst, gierst, en de daarvan bereide geregten, zijn zeer aan te prijzen. Het brood moet goed gebakken en minstens een dag oud zijn. Mosterd, mierikswortel, zijn goede toespijzen, en een matig toevoegsel van peper verhoogt de verteerbaarheid der spijzen. Van vet mag gedurende het heerschen der cholera slechts een spaarzaam gebruik gemaakt worden. Boter is op zich zelve wel niet schadelijk, maar het is beter om van haar slechts een matig gebruik te maken. Melk is een zeer voortreffelijk en voor de meeste menschen ligt verteerbaar voedsel; de verschillende praeparaten van melk (4) moet men echter vermijden. Koffij, thee, chocolade, kan men in matige hoeveelheden gebruiken.

Van de voedsaamheid van het ooft geldt hetzelfde als van de groenten; deze is namelijk zeer gering, terwijl daarentegen de meeste ooftsoorten den stoelgang vermeerderen en dus in cholera tijden gevaarlijk zijn. Onrijp ooft, van welken aard ook, is gelijk te stellen met een vergif, de politie moest den verkoop daarvan beletten.

Komkommers, meloenen en alle soorten van prui-

men zijn de meest schadelijke ooftsoorten en men doet het beste die niet te eten; insgelijks, hoewel in een minderen graad, zijn ook bedenkelijk: perziken, abrikozen, vijgen, appelen, noten. Peren en druiven kunnen, wanneer ze rijp zijn, in niet te groote menigte zonder gevaar gegeten worden. Desgelijks aardbezen, aalbessen en frambozen.

Van de dranken is het water op verschillende plaatsen van verschillenden aard; daar waar er naar evenredigheid vele zouten in hetzelfde bevat zijn, veroorzaakt het vermeerderden stoelgang, in welk geval het niet raadzaam is er veel van te drinken. Is het daarentegen zoo zuiver als dat der waterleidingen in Heidelberg (5), welk water, bijna aan gedestilleerd water gelijk is, zoo mag het in geringe mate gerust gedronken worden.

Bier mag, wanneer het moutrijk, goed gegist en niet zuur is, gerust gedronken worden, daarentegen is slecht, troebel en zuur bier allerschadelijkst (6). Brandewijn is, in groote menigte en volgens gewoonte gedronken, zeer verderfelijk. Voor de cholera is geen zekerder buit dan jeneverdrinkers (7). De beste en daarom meest aan te raden drank gedurende de cholera is een glas goede roode wijn, voornamelijk is voor hen, die ligt aan diarrhoe lijden, een glas goede Bordeaux aan te raden, en daar, waar het water niet zeer zuiver is, doet men goed het met wijn te drinken. Champagne is niet raadzaam, wel niet een paar glazen, maar zoo als men hem gewoonlijk drinkt.

Van de voedingsmiddelen en dranken geldt in 't algemeen, dat de ongezondste met mate gebruikt onschadelijk, de gezondste daarentegen in overmaat gebruikt schadelijk kunnen zijn. Van de spijsen is

niet alleen de overvloed op zich zelve maar ook eene te groote verscheidenheid gevaarlijk. Verschillende spijsen hebben een verschillend langen tijd noodig om verteerd te worden; geniet men velerlei spijsen dooreen, zoo kan dit, hetgeen in gewone tijden een oorzaak van vele digestie-stoornissen is, ten tijde der cholera eene oorzaak van deze ziekte worden. Zwelgerijen zijn in zulke tijden geheel te vermijden en voornamelijk ook onmatigheid in het gebruiken van geestrijke dranken. Een vrolijke nacht, welke zich in gewone tijden met wat hoofdpijn wreekt, kan gedurende het heerschen der cholera doodelijk worden. Ik heb vele menschen onmiddellijk uit een roes in een sneldoodenden vorm van cholera over zien gaan.

Uit deze korte opmerkingen blijkt het, dat met uitzondering van komkommers en pruimen, welker gebruik men geheel vermijden moet, de bij ons in het algemeen gebruikelijke voedingsmiddelen en dranken, wanneer ze namelijk in goeden toestand en met mate gebruikt worden, ook gedurende de cholera zonder gevaar genoten kunnen worden, in de vooronderstelling, dat ieder die spijs vermijde, welke hij ook in gewone tijden niet goed verteren kan. Niettegenstaande dit is het toch doelmatig om naar de schaal der verteerbaarheid, welke ik boven heb aangegeven eene verstandige keuze te doen en gerechten, welke niet onbedenklijk en daarbij niet tot voeding noodwendig zijn, liever van zijne tafel te verbannen. Zoo is b. v. het varkensvleesch, zonder het vet, ligt verteerbaar, men is echter bijna niet in staat alle huisgenooten na te gaan, welke meestal juist veel van het vet houden en daarom doet men beter gedurende de cholera geen

varkensvleesch op tafel te laten komen. Men let niet altijd genoeg op zich zelve en terwijl men een weinig andijvie of andere salade gerust en zonder nadeel gebruiken kan, zoo kan het echter ligt schaden, indien men er in een onbewaakt oogenblik te veel van eet. Het is daarom beter ze geheel niet op tafel te laten komen. Een paar sneedjes ham zullen niet ligt iemand schaden, een bord vol ham is echter bedenkelijker dan een bord vol kalfsvleesch, en daar het voor de meeste menschen gemakkelijker is, eene spijs geheel te vermijden, dan van eene voorgezette minder te gebruiken, zoo doen zij, welker stand eene keuze toelaat, beter, om zich, zoolang de cholera heerscht, geheel tot die spijsen te bepalen, welke door mij als onschadelijk zijn aangegeven; zij kunnen van deze naar hun genoegen en zonder zorg gebruiken, terwijl men toch eigenlijk de twijfelachtige spijsen, altijd met eenige angst, als 't ware met een kwaad geweten, gebruikt. Voor hen echter welker toestand niet medebrengt dat zij zoo zorgvuldig hunne spijsen uitkiezen moge het geruststellend zijn te weten, dat ook niet zoo zeer aan te prijzene spijsen zonder nadeel gebruikt kunnen worden, wanneer men ze maar niet in al te groote hoeveelheden tot zich neemt (8).

OVER DE FUNCTIES DER HUID. HET SPAREN DER  
KRACHTEN.

In de tweede plaats moet men gedurende de cholera voor de huid en hare functies zorgen. Is het ook algemeen bekend, dat zoo vele ziektegevallen door fouten in de diëet veroorzaakt worden, zoo is het toch niet minder zeker dat ook een

lamelijk aantal hunnen oorsprong aan het vatten van koude te danken heeft.

De invloed van vochtige koude is in dezen tijd het gevaarlijkst. Vochtige woningen zijn de grootste bakermatten der cholera. Zelfs bij vrij welgestelde familiën vindt men dikwerf de onvergeefelijke gewoonte, dat de slechtste kamers tot slaapkamers zijn ingerigt. Tengevolge van den wensch om aanzienlijk te schijnen, welke wensch voornamelijk bij burgerlijke huisgezinnen zoo dikwerf in de plaats van eene soliede levenswijze getreden is, vindt men niet zelden het gezondst gelegene vertrek tot den ontvangst van visites of gezelschap bespottelijk opgesierd en weinig gebruikt; en daarentegen den een of anderen vochtigen hoek van het huis waar nooit een zonnestraal binnendringt, tot slaapkamers ingerigt. In gewone tijden is dit ongezond, ten tijde der cholera is het gevaarlijk voor het leven. Iedereen die het eenigzins zoo kan inrigten, bedenke bij tijds, dat de slaapkamer droog en, zoo mogelijk, aan de zonzijde gelegen moet zijn; daarenboven zijn de bovenste verdiepingen over het geheel het meest voor slaapkamers geschikt.

Gedurende de cholera zorg men voor warme voeten. Menschen die ligt koude vatten, welke groote geneigdheid hebben tot diarrhoeën en koliekpijnen, doen goed, een gordel van flanel of iets dergelijks om het bloote lijf te dragen. Dezulken, welke gewoon zijn zich het gansche lijf met koud water te wasschen, bezitten in deze verstandige gewoonte het beste behoedingsmiddel tegen het vatten van koude en doen wel om ook gedurende de cholera hiermede voort te gaan. Het baden (9) in de opene lucht is reeds iets gewaagder en men doet beter dit

na te laten. Gevaarlijk is het verblijf in vochtige tuinen, op vochtige grasvelden en voornamelijk het liggen op den vochtigen grond. Ook het langere verblijf in vochtig koude gebouwen, zooals kerken, is ongezond en daarom zouden korte preëken in dit opzigt zeer wenschelijk zijn. Hij die gedwongen is zich aan de nachtlucht bloot te stellen, moet zich goed warm kleeden, evenzoo ook zij, die werkzaamheden in de nabijheid of op het water te verrigten hebben of zij, die pleziertogtjes op het water maken, waardoor zij noodzakelijk aan vocht en togt zijn blootgesteld.

Het bezoek van opera, comédie en concerten is wel een goed uitspanningsmiddel, maar dewijl men hierbij veelvuldig aan koude blootgesteld is, zoo zij men dubbel voorzigtig bij het naar huis gaan.

Nog gevaarlijker zijn de bals. Heeren, welke gaarne dansen, mogen zich daarover misschien weinig bekommeren, ik twijfel echter of verstandige ouders hunne dochters het bezoek daarvan wel veroorloven zullen.

Gelijk bekend is, zoo is men op reis veelvuldig aan het vatten van koude blootgesteld; hieruit volgt nu wel niet dat men het reizen in streken, waar de cholera heerscht, geheel moet nalaten, maar wel dat men hier dubbel voor het vatten van koude moet oppassen.

Dit geldt vooral ook het reizen op de spoorwegen, waar zeer veel koude wordt opgedaan. Natuurlijk is het, dat men, naar gelang van hetgeen men betaalt, meer of minder gemakken heeft, maar iedereen heeft volkomen regt te vorderen, om zonder het minste gevaar voor zijne gezondheid te kunnen reizen, hetgeen niet altijd op de lagere klassen der spoorwegen plaats vindt.

Verder is het voor het behoud der gezondheid van zeer veel belang, geene al te groote vermoeijenissen van het ligchaam te vergen; hiertoe behoort voornamelijk langdurig waken; dit is gedurende de cholera hoogst gevaarlijk en de voornaamste oorzaak van veelvuldige ziektegevallen in een en het zelfde huisgezin. Men heeft dit dikwerf in cholera-hospitalen kunnen opmerken; daar waar het aan het noodige personeel voor het oppassen der zieken ontbrak, en de oppassers alzoo nacht en dag een zwaren dienst hadden te verrigten, daar stierven er vele van hen aan de cholera. Zij die meenden, dat de ziekte aanstekend is, hielden dit dan voor een bewijs hunner stelling. Overal echter waar men het personeel zoodanig vermeerderde, dat de oppassers alle 12—15 uur afgelost werden, daar stierven er onder hen zeer weinigen. Wanneer er derhalve in huisgezinnen ziektegevallen voorkomen, onverschillig van welken aard ook, zoo moeten de nabestaanden de oppassing verdeelen en des noods vreemde hulp, om hun te gemoed te komen, inroepen (10).

#### REGIME VOOR DEN GEEST.

Het regime voor den geest is gedurende iedere epidemie, en dus ook gedurende de thans heerschende, van groot gewigt. Eens zag ik een echtpaar onmiddelijk na een hevig krakeel de cholera bekomen. De oploopen den handelen derhalve in hun eigen belang, wanneer zij zich gedurende de cholera wat matigen. Wanneer men weet, dat de oploopenheid met den dood wordt gestraft, zoo leert men zich wel een weinig dwang aandoen, en misschien heeft men dat dan voor zijn geheele leven geleerd, waarbij iedereen wint. Groote angst en vrees voor den

dood is insgelijks hier, even als altijd, gevaarlijk. Ik zeg dit niet gaarne, dewijl er beklagenswaardige menschen zijn, welke voor iedere ziekte, en voornamelijk voor de cholera, een schrik hebben als voor den dood, en die nog meer angst bekomen, wanneer men hun zegt dat angst gevaarlijk is. Men moet het hun echter zeggen, opdat zoodanige menschen naar zulke middelen omzien, waardoor zij van die al te groote vrees bevrijd worden. Een zeer aanbevelenswaardig middel, zoowel tegen deze, als tegen vele andere kwalen is: regelmatige bezigheid, vrolijke omgang, met vermijding van zulke goede vrienden, wier kunst om anderen te onderhouden alleen in het mededeelen van slechte narigten bestaat.

Het beste tegenwigt tegen de vrees voor de cholera, het volkomene overgeven in hooger handen, is ongelukkigerwijze het bezit van te weinigen, zelfs uitwendig het meest vromen, dan dat men hier veel op zoude kunnen rekenen. Wanneer men de alom verbreide vrees voor de cholera zoekt te ontleden, zoo vindt men dat zij daardoor ontstaat, dat zij ten eerste eene hoogstgevaarlijke en snel doodende, dan dat zij eene, gelijk men meent, zeer pijnlijke en eindelijk eene aanstekende ziekte is.

Wat de gevaarlijkheid der cholera betreft, zoo is dit niet te ontkennen; zij is op verschillende plaatsen, vooral naar gelang der meer of minder dicht bij de hand zijnde geneeskundige hulp, verschillend; in de het meest geteisterde landen van Duitschland is de helft der aangetasten, in de minder erg bezochte streken een derde gedeelte daaraan gestorven. Ongeveer dezelfde ongunstige uitkomsten vindt men echter ook bij kwaadaardige epidemiën

van inlandsche ziekten, zonder dat zij een dergelijke panischen schrik veroorzaakten. Het geheele verlies der bevolking te zamen gerekend is slechts in weinige streken wezenlijk belangrijk geweest. In Munchen b. v., waar trouwens ook onder alle mij bekende steden de meest doeltreffende maatregelen genomen waren, stierf binnen den tijd van niet volle drie maanden, welke de epidemie duurde, één procent (11). Neemt men hierbij nog in aanmerking, dat andere acute ziekten gedurende het heerschen der cholera zeldzamer worden, zoo is in dit gunstigste geval het wezenlijke verlies onbeduidend. En dit gunstige resultaat zoude men, naar mijne vaste overtuiging, ook elders kunnen verkrijgen, door het nemen derzelfde maatregelen, welke hier zoo weldadig hebben gewerkt. Zeker is het dat zelfs zeer erge gevallen van cholera genezen kunnen en vele duizenden de ziekte gelukkig zijn te boven gekomen. De snelheid waarmede de ziekte soms in den dood eindigt, verhoogt, zonderling genoeg, insgelijks nog de vrees voor de cholera; maar juist dat is hare eenige goede zijde. Iedereen, die weet, met welk ligchamelijk en ook soms verstandelijk lijden vele ziekten verbonden zijn, die toch eindelijk, hoewel somtijds eerst na jaren, in den dood overgaan, zal zulk een snellen dood minder vreeselijk vinden. Eindelijk houdt men de cholera voor bijzonder pijnlijk. Dit is zij zeker in veel mindere mate dan vele inlandsche ziekten. De gewone buikloop is eene veel smartelijkere, hart- en longontsteking eene veel pijnlijkere kwaal.

Deze beschouwingen zullen voor niet al te beangstigde personen voldoende zijn, om hunne overdrevene zorg te matigen. Er zijn echter ongelukkig

te zamengestelde wezens, wier vrees voor geene nog zoo verstandige redenering wijkt. Voor dit, gelukkig zeer klein, gedeelte van het publiek is het dan maar het raadzaamst om de streek, alwaar de cholera heerscht, te verlaten. In zulke gevallen kan de vlugt geoorloofd zijn, welke ik anders noch voor zeer loffelijk, noch voor doelmatig houd; voor niet loffelijk, omdat zij, die achter moeten blijven, meer beangst worden, wanneer zij zien dat de aanzienlijken zich verwijderen, maar ook niet voor doelmatig, want de cholera breekt soms op verschillende punten tegelijk uit en hoeveel erger zijn zij die gevlugt zijn, er dan niet op eene vreemde plaats aan toe, wanneer de cholera hen bereikt. Maar ook wanneer de cholera hen niet vervolgt, hoe ligt kan dan toch door andere ziekten het doel hunner reize verijdeld worden. Ik heb gezien, dat menschen, die de cholera ontvlugten, in hunne wijkplaats aangekomen zijnde, aan eene zenuwzinkingkoorts stierven. Men handelt niet altijd goed, wanneer men het gevaar uit den weg gaat. Deze gedachte is zeer goed uitgedrukt in eene zoo ik meen, Arabische anecdote. Bij SALOMO ging, behalve andere geesten, ook de dood uit en in; nu ontmoette hij eens aan de deur een hoveling, wien hij zeer opmerkzaam beschouwde; deze, geheel en al verschrokken, verzocht en bekwam van SALOMO verlof, om in allerijl naar Egypte te mogen vlugten, waar van daan men na eenigen tijd het bericht van zijnen dood ontving. Toen daarna de dood weder bij SALOMO verscheen, vroeg hem deze, waarom hij toch vroeger den hoveling zoo ernstig had aangezien. Ik had, zoo luidde het antwoord, den last, hem in Egypte af te halen, en was daarom ten uiter-

ste verwonderd hem nog zoo kort vóór den bepaalden tijd hier aan te treffen.

CONTAGIEUSITEIT DER CHOLERA. VOORZORGS-  
MAATREGELEN.

De laatste en vooral niet geringste oorzaak der vrees voor de cholera ligt in de veel verbreidde meening, dat zij aanstekend is. Het moge bij oppervlakkige beschouwing opmerkelijk schijnen, dat contagieuse ziekten, zulke, welke van zieken op gezonden worden overgeplant, meer gevreesd zijn dan miasmatische, zoodanige waar eene aanstekende stof in de lucht is verbreid; want aan de laatsten kan men zich niet onttrekken, wanneer men zijne woonplaats niet verlaten kan; tegen de eersten daarentegen kan men hopen beveiligd te blijven, wanneer men den omgang met zieken vermijdt. En toch heeft het publiek met zijne grootere vrees voor contagieuse ziekten geheel en al gelijk; want, bij de digtheid van onze bevolking en het levendige maatschappelijke verkeer, kunnen zich zeker maar de minste menschen genoegzaam isoleren, om voor ieder gevaar van aansteeking gewaarborgd te zijn. Daarenboven is bij het verplegen van zieke naastbestaanden, de gedachte zeer terneerslaande, wanneer men behalve voor hun leven ook nog voor zichzelf bezorgd moet zijn. In dit opzigt behoeft echter de cholera geene zorg te verwekken. Over het aanstekingsvermogen der ziekte zijn de meeningen der geneesheeren verdeeld. Sommigen meenen, dat zij zich altijd, anderen, dat zij zich nooit door een contagium voortplant; eene derde partij kent haar een gedeeltelijk aanstekend vermogen toe, zoodanig, dat men wel is waar in zeer zeldzame

gevallen eene van cholerazieken uitgaande smetstof als oorzaak der verdere verbreiding aantoonen kan, maar dat zich onder zekere voorwaarden eene zoodanige vormen en oorzaak van nieuwe ziektegevallen worden kan. Reeds nu kan men met veel zekerheid voorspellen, dat de laatste zienswijze in het vervolg de algemeene worden zal; in ieder geval echter zal het nog een geruimen tijd duren eer de geneesheeren het daarover eens zullen zijn. Hing van de beslissing dezer vraag het welzijn der bevolking af, zoo zoude zij dus waarschijnlijk nog lang in eenen onzekeren en gevaarlijken toestand verkeeren. Gelukkig echter is dit niet het geval. Door duizendvoudige ervaring is het bewezen, dat de omgang met cholerazieken geheel zonder gevaar is, wanneer men slechts de overige oorzaken der ziekte, die oorzaken, welke diarrhae te weeg brengen, vermijdt. Hij, die zich aan geene fouten in zijn diët schuldig maakt, het vatten van koude, te groote vermoeijenissen met langdurig waken vermijdt en niet al te angstig is, hij kan gerust bij cholerazieken alle die pligten vervullen waartoe beroep en familiebanden hem roepen. Dit is eene onbetwistbare en vertroostende waarheid. Zij wordt voornamelijk door de waarneming bevestigd, dat de geneesheeren, welke dagelijks in de naauwste aanraking met de ziekte zijn, van deze niet veelvuldiger aangetast worden, dan zij, die nooit met een zieken in aanraking komen. Ik zelf, even als duizende andere geneesheeren, heb ontelbare zieken behandeld en vele lijken geopend, zonder er ooit eenig nadeel van te bemerken, en de eenige maal, dat ik de beginselen dezer ziekte bij mij bespeurde, was eene fout in mijn levens-

regel hiervan de oorzaak, waaraan ik mij in Rome schuldig maakte, waar de ziekte reeds geheel aan het afnemen was, ik zelf in vele dagen geene zieken gezien had en derhalve van mijne gewone voorzigtigheid was afgeweken. Ik heb menschen door de cholera zien aangetast worden, welke uit eene overdrevene angstvalligheid zich geheel en al afzonderden en zich daardoor zoo veilig waanden, dat zij zich, wat hun diëet betreft, volstrekt niet in acht namen, terwijl, zooals gezegd, duizenden verschoond bleven, die, wel is waar, dagelijks met cholerazieken omgingen, maar met betrekking tot hun regime eene wijze voorzigtigheid in acht namen.

Men kan zich de oorzaak van ieder bijzonder ziektegeval het best volgenderwijze voorstellen; zoolang de cholera heerscht is er in den dampkring der door de ziekte bezochte streek eene zekere vreemdsoortige stof verbreid, welke iedereen inademt, en waardoor iedereen den aanleg tot de cholera bekomt; deze aanleg is echter op zich zelve nog niet genoegzaam om iemand ziek te maken; er worden, om werkelijk de cholera te weeg te brengen, uitwendige schadelijke invloeden van bovengenoemden aard vereischt. Aan den aanleg tot cholera kan men zich derhalve niet onttrekken, maar wel aan de oorzaken, welke gelegenheid tot hare uitbarsting geven, zoodat het eenigermate van iemand zelve afhangt, of hij de cholera wil krijgen of niet.

Aan het eind van deze uiteenzetting wil ik nog met eenige woorden melding maken van de behoedmiddelen tegen de cholera. Zoo natuurlijk als de wensch is zulke te bezitten, zoo moet ik echter

verzekeren, dat er geene zoodanigen zijn. Ik wil toegeven, dat het voor angstvallige menschen van eenig nut zijn kan, wanneer zij zich door zulk een behoedmiddel zeker wanen; van de andere zijde heb ik echter ook bemerkt, dat ligtgeloovige menschen, in den stilligen waan van de onfeilbaarheid van hun behoedmiddel, zich aan ongeregeldheden in hunne levenswijze schuldig maakten, ten gevolge waarvan zij omkwamen. Aanbevelingen van electrische kettingen, en dergelijken onzin meer, zijn slechts speculaties op de beurzen van verblinden, die zich liever door kwakzalvers dan door verstandige lieden laten overtuigen. Gewoonlijk zijn zulke leugens door den naam van den een of anderen doctor bevestigd, dien men, ook bij de naauwkeurigste nasporing nergens kan ontdekken, of van wien men bij navrage op de plaats zijner woning verneemt, dat hij het een of ander verloopend sujet is, dat voor een paar guldens alles betuigt wat men van hem verlangt.

Eene verstandige levenswijze is het eenige behoedmiddel tegen de cholera. Men moet dezelve echter, om zich volkomen het voordeel daarvan te verzekeren, niet eerder laten varen, voordat er geen enkele cholerazieke meer in de stad aanwezig is. Dit te vroege nalaten der vorige voorzigtigheid, sleept op het einde der epidemie nog menig een ten grave. Zoo herinner ik mij in Munchen, een zeer gezien tooneelspeler, die gedurende verscheidene maanden zijne kamer hield en de voorzigtigste diët in acht nam uit vrees voor de cholera. Toen nu op het einde van December de epidemie sterk aan 't afnemen was, besloot hij den avond van Sylvester volgens zijne gewoonte met zijne vrienden onder een glas punsch door te brengen. Na 24 uren stierf

hij. Zijne voorzigtigheid had hij 18 dagen te vroeg laten varen, want toen kwam er geen enkel geval van cholera meer voor.

## II. MAATREGELEN, WELKE MEN NEMEN MOET BIJ HET BEKOMEN VAN DIARRHOE.

Zijne levenswijze echter zoo zorgvuldig in acht te nemen, dat zij nooit de palen een weinig te buiten gaat, dit is niet voor alle standen en niet voor ieder in 't bijzonder ten allen tijde mogelijk. Daarom worden gedurende de heerschappij der cholera vele menschen door diarrhoeën overvallen. Hierbij moet men zeer op de daadzaak letten, dat die diarrhoe, welke ontstaan is ten gevolge van groote ongeregeldheden in de levenswijze, zoo als: dronkenschap, het bovenmatige gebruik van pruimen, komkommers, enz. in den regel zeer snel in de eigenlijke cholera overgaat en wel in hare gevaarlijkste vormen; terwijl daarentegen die diarrhoeën, welke het gevolg zijn van eene ligte gevatte koude, of van geringere diëetsonden slechts langzaam in cholera overgaan; en daarom aan de geneeskunde den noodigen tijd laten voor hunne genezing of zelfs in het ongunstigste geval, minder snel verloopende en derhalve gemakkelijker te genezen gevallen van cholera na zich plegen te slepen. Bekomt men gedurende de cholera eene diarrhoe, zoo moet men vooral niet denken reeds de cholera zelve te hebben en aldus door groote angst de ziekte verergeren; want reeds honderduizenden van menschen hadden zulke diarrhoeën, zonder dat zij de cholera bekwamen; men moet zich echter ook, en wel tot zijn eigen bestwil, verzekerd houden, dat deze diarrhoe, wanneer zij ver-

onachtzaamd wordt, ligt in de ware cholera kan overgaan. Men moet dezelve daarom niet als eene voor het leven gevaarlijke ziekte aanzien, maar wel als eene ernstige vermaning, om zich voor eene het leven bedreigende ziekte te hoeden: Ontelbare menschen, welke aan deze vermaning hebben gehoor gegeven, zijn van de cholera verschoond gebleven. In Munchen alleen zijn gedurende de cholera-epidemie volgens de officiële stukken over de 12,000 diarrhoeën behandeld geworden, welke niet in de cholera zijn overgegaan. Het is derhalve dringend noodzakelijk te weten, wat men te doen heeft, wanneer men eene diarrhoe bekomt.

Dit nu is zeer eenvoudig: men begeve zich te bed, gebruike volstrekt niets kouds en geene vaste spijsen, zelfs bij den besten honger, men neme liefst niets anders dan wat gerst of rijst, hetzij met water, hetzij met warme kalfsbouillon gekookt. Mogt de dorst te hevig zijn, wat echter zeldzaam plaats vindt, zoo losse men of wat arabische gom in heet water op, of men kooke 3 tot 4 lepels rijst met eene halve flesch water tot rijstewater, waarbij men wat suiker kan voegen. Men drinke daarenboven zeer heete thee van chamillen en onderhoude het uitbrekende zweet, hetwelk zeer weldadig is. Verder sture men om een geneesheer, wiens komst men zeer gerust en zonder gevaar kan afwachten, wanneer de hier genoemde maatregelen genomen zijn. Men moet zich niet verbeelden dat de doctor reeds, een oogenblik nadat men om hem gestuurd heeft, in huis wezen kan; de geneesheeren hebben het in zulke tijden zeer volhandig, en men behoeft zich volstrekt niet angstig te maken, wanneer er zelfs verscheidene uren voor zijne komst verlopen.

Men moet dan echter zijne bevelen stiptelijk opvolgen. Slechts in het geval, dat men zeer ver van geneeskundige hulp verwijderd woont, gelijk het op het land dikwerf voorkomt, is ook voor de leeken eene eigenlijk geneeskundige behandeling der diarrhoe raadzaam, die men in steden en grootere plaatsen, waar geneeskundige hulp binnen weinige uren te verkrijgen is, liever niet beginnen moet. In zulke afgezonderd liggende plaatsen is het doelmatig zich door zijnen geneesheer van braakpoeders te laten voorzien, bestaande uit 10-15 greinen braakwortel. In het geval nu, dat de diarrhoe het gevolg van boosheid of van eene overlading der maag is, zoo neme men een van deze braakpoeders, en wanneer daarop geen rijkelijk braken volgt, na een kwartier uurs (12) weder een, en zoo voort, totdat de oorzaak der ziekte uit de maag is verwijderd; hiertoe zullen ten hoogste 3—4 van de boven aangegevene poeders vereischt worden. Hunne werking ondersteune men door het drinken van laauw-warme chamillen, en wachte het na het braken intredende zweet af. Indien het vatten eener koude de oorzaak der diarrhoe is, zoo kan zij eenvoudig, gelijk boven aangegeven, door warme dranken, heete in doeken gewikkelde steenen, welke men op het lijf legge en door het gebruik van rijst- of gerstewater genezen worden; verloopt er echter voor de komst van den doctor, wien men in ieder geval moet laten halen, te veel tijd, en wijkt de diarrhoe niet bij de boven aangegevene behandelingswijze, zoo neme men van de HOFFMANN's druppels, welke men in voorraad moet houden, alle uur er 15. Het is echter van zeer veel belang zich in de ware ziekteoorzaak niet te vergissen. Want de HOFFMANN's

druppels zouden daar, waar de diarrhoe door overlading der maag of boosheid ontstaan is, een zeer verkeerd middel zijn. In 't algemeen is het altijd eene misselijke geschiedenis, zulke middelen in de handen van leeken te geven, omdat zij zich zoo gemakkelijk in den waren aard der ziekte vergissen, en het middel dan ter verkeerder plaatse aanwenden. De HOFFMANN's druppels zijn alleen dan zonder gevaar te gebruiken, wanneer eene diarrhoe, ontstaan na eene gevatte koude, niet wijkt door de aanwending van warmte, en het gebruik van verzachtende middelen en daarbij of geheel en al zonder pijn is, of alleen met, bij afwisseling optredende, koliekpijnen verbonden is, die door een sterken druk op het onderlijf niet vermeerderd worden. Ook gedurende de cholera kan het ligt plaats hebben, dat iemand door het vatten van koude eene ontsteking in de darmen bekomt, welke zich insgelijks door diarrhoe openbaart; bij eene zoodanige kunnen prikkelende middelen, zoo als HOFFMANN's druppels den dood veroorzaken. Deze onderscheidt zich van de gewone diarrhoe voornamelijk door de pijnlijkheid bij sterken druk. Zulk eene verwisseling kostte mij een dierbaren vriend, Duitschland een zijner edelste dichters. De onvergetelijke PLATEN bekwam op Sicilië eene diarrhoe, welke hij voor 't begin der cholera hield; zij was helaas het begin eener darmontsteking. Hij gebruikte hiertegen campherspiritus, een tegen de cholera aanbevolen middel. Hierdoor verergerde de ziekte in korten tijd zoodanig, dat zij reeds een doodelijk karakter had aangenomen, toen de doctor er bijkwam.

Nog menigvuldiger dan met de diarrhoe worden gedurende den tijd dat de cholera heerscht, zulke

misgrepen met het braken begaan. Dit ontstaat dikwerf ten gevolge eener ontsteking in de ingewanden, van eene ingeklemde breuk, enz.; neemt men hierbij nu nog een braakmiddel, of campherspiritus of HOFFMANN'S druppels, zoo voert men de ontsteking dikwerf tot eene doodelijke hoogte. De geneesheeren gaan er daarom, in aanmerking van de boven aangevoerde gevallen slechts ongaarne toe over, om de aanwending der aangegevene middelen aan het oordeel der leeken over te laten (13). Slechts in de handen van voorzigtige leeken en in geheel duidelijke en niet twijfelachtige gevallen kunnen zij zonder gevaar en met nut worden aangewend. In een twijfelachtig geval is het altijd beter, zich bij het aangegevene regime te bepalen en de komst eens doctors af te wachten.

Een in alle gevallen geoorloofd en nooit schadend middel is een groote mosterdpap welke men op den buik legt, zoolang tot dat er een sterk gevoel van branden op volgt.

### III. BEHANDELING VAN EEN CHOLERA-GEVAL.

De overgang dezer diarrhoe in de eigenlijke cholera kan ook door leeken gemakkelijk herkend worden. Braken en ontlasting treden met groote hevigheid op; het ontlastte heeft de kleur van rijstewater; de warmte aan handen, voeten en in 't gezicht neemt af; en er ontstaan krampen in de kuiten. Deze toestand kan slechts door eenen geneesheer met eenige hoop op een gunstig gevolg behandeld worden. In de couranten vindt men geneesmiddelen aanbevolen, zoo als campherspiritus, welke men tot de komst van eenen arts gebruiken moet. Deze, even als andere prikkelende middelen,

kunnen in enkele gevallen van nut zijn, in andere, en wel in de meeste gevallen, schaden zij; de beslissing hierover is voor leeken bijna onmogelijk, die hierdoor aan een veel grooter gevaar worden blootgesteld, dan de ziekte zelve medebrengt; ik moet mij daarom in het belang dezer zieken tegen de aanbeveling van zoodanige middelen ten sterkste en zoolang verzetten, tot dat misschien eens een geneesmiddel gevonden wordt, hetwelk zonder onderscheid, in alle cholera gevallen gebruikt, nuttig of ten minste onschadelijk zal blijken te zijn. Men moet bij deze aanbevelingen wel bedenken, dat zij meestendeels uit weinig bevolkte landen, zooals Rusland, Polen, en Hongarije tot ons komen, waar men menigmaal eene dagreize van eenen doctor verwijderd is en waar derhalve de beschaafde standen, zooals pastoors, onderwijzers, edellieden door de zieken om hulp worden gevraagd. In zulk een geval zijn de menschen reeds tevreden, wanneer er slechts iets geschiedt, en zien dan ligt de werkingloosheid, ja zelfs schadelijkheid van zulk een middel in de meeste gevallen over het hoofd, wanneer slechts hier en daar een enkel mensch gedurende zijn gebruik geneest. En dit zal bij ieder geneesmiddel dikwerf het geval zijn. Ook de cholera kan soms, even als alle ziekten, zonder behandeling genezen; en het is zelfs bij deze, zoozeer eene geneeskundige hulp behoevende ziekte, minder gevaarvol, dit te verwachten dan de onvoorzigtige toediening van energische geneesmiddelen welke niet door bekwame artsen wordt nagegaan. Bij ons in Duitschland (13) zal men slechts op zeer weinige plaatsen in de noodzakelijkheid zijn, om de cholera door leeken te doen behandelen. De regeringen zullen er voor zorgen dat overal geneeskundige hulp bij de

hand is. Daarenboven vergist men zich, als men gelooft, dat een paar uren, welke er voor de komst eens geneesheers verloop, voor den zieken gevaarlijk zijn. Gevallen, welke in weinige uren in een ongeneeselijken vorm overgaan, worden in den regel ook niet door geneeskundige hulp in hunne vaart gestuit. In geen geval, hoe wenschelijk ook vroegtijdige geneeskundige hulp is, beproeve men de niet opdagende hulp door eene twijfelachtige, eerder schadelijke, dan nuttige hulp van leeken te vervangen. In een dergelijk, naar ik hoop, zeldzaam geval, waar men niet terstond een doctor bekomen kan, bepale men er zich toe om dikwerf achter elkander mosterd-pappen op maag en buik te leggen; men veroorlove den zieken, welke vurig hiernaar verlangt koud water, dikwerf, maar in kleine hoeveelheden gereikt; men wrijf de pijnlijke kuit en andere deelen met ruw flanel, hetgeen de krampen doet verminderen en soms ophouden. Hierbij kan een enkele cholera-zieke veel eerder genezen, dan onder het gebruik van het groot getal aanbevolene, in de handen van leeken zoo gevaarlijke, prikkelende middelen.

Hiertoe moet men ook nog het in de laatste tijden weder zoo algemeen aanbevolene gebruik van heete water- en weingeest-dampen rekenen. Dit middel heeft voor alle leeken en vele artsen iets zeer aanlokkelijks in eene ziekte, bij welke de warmte der huid zoo bovenmatig verminderd is. Bij de epidemie van 1831 zag ik te Berlijn dit uiterlijke verwarmingsmiddel in den beginne vrij algemeen toepassen, later werd het even zoo algemeen nagelaten, toen men tot de overtuiging was gekomen, dat de dampen geen voordeligen invloed uitoefenen op den loop der ziekte,

maar veeleer er toe bijdragen, om den angst der zieken te vermeerderen. Wanneer de dampen zich aan een koeler ligchaam verdigten en droppels vormen, dan zal geen verstandig beoordeelaar dit voor zweetdruppels houden, bovendien kan men de werkelijke cholera niet door transpireren genezen.

De omgeving van den zieke moet rustig en bedaard blijven, en het woord cholera mag niet in zijne nabijheid uitgesproken worden en in 't algemeen bedenke men dat de meesten tot het laatste oogenblik alles zien en hooren, wat rondom hen geschiedt. Bij het oppassen der zieken moet, gelijk boven aangegeven, iedere te sterke inspanning vermeden worden; een en dezelfde persoon mag niet onafgebroken in de kamer zijn, men moet zich van tijd tot tijd eens verzetten en dikwerf in de opene lucht begeven. In de ziekenkamer zelve mag men niet eten, dan liever in het voorhuis, wanneer men geene andere plaats heeft. De nabestaanden van den zieke verliezen door hunne gemoedsbeweging dikwerf den eetlust; men moet zich in dit geval geen geweld aandoen; het best handelt men wanneer men in zulk een geval vloeibare voedingsmiddelen gebruikt, zooals soep, melk, koffij en wat wijn. Wanneer er een choleralijder in huis is, zoo maakt men zich gewoonlijk aan een zeer verderfelijke fout schuldig; men denkt slechts aan de zieken, niet aan de gezonden. Men veronachtzaamt de tot nu toe gebruikte voorzigtigheidsmaatregelen, laat de kinderen zonder toezigt en soms slecht gekleed rondloopen en men let niet langer op dat wat zij gebruiken. Dit in verband met de gemoedsaandoening geeft dan dikwerf aanleiding tot het voorkomen van veelvuldige ziektegevallen in een en hetzelfde huisgezin, welke

men dan verkeerdelijk aan besmetting toeschrijft. Zoodra een der huisgenooten ziek geworden is, zoo moeten de gezonden, de gewone voorzigtigheid niet laten varen, maar ze veeleer verdubbelen; de een of andere vertrouwde persoon moet in 't bijzonder het toezigt op de kinderen houden; daar waar de verwarring al te groot is, is het beter dat zij uit het huis verwijderd worden.

Heeft er een sterfgeval plaats, zoo is het voor de levenden wenschelijk, dat het lijk niet te lang in huis blijve; het menigvuldige zien daarvan, werkt zeer terneërslaande op de gemoederen der nabestaanden. Voor zulke tijden heeft men lijkhuizen noodig, niet om schijndooden op te wekken, waarvoor zij gebouwd zijn, maar echter niets deugen; zes uren na den door een geneesheer geconstateerden dood moeten de lijken naar het lijkhuis, als het voorhanden is, of anders naar een geschikt lokaal gebragt worden, hetgeen men voor dit doel overal gemakkelijk zal kunnen vinden.

Daar waar het aan de noodige huiselijke oppassing ontbreekt, moeten de zieken naar voorhandene hospitalen, of waar deze ontbreken, in daartoe ingerigte gebouwen gebragt worden. Het is zeer noodig, dat dit spoedig geschiede, want wacht men er te lang mede, zoo hebben reeds gezonden en zieken beide alle de nadeelen ondervonden van eene aan zulke omstandigheden verbondene verwarring voor de laatsten in het hospitaal gebragt zijn en in deze wordt de verhouding der sterfte zoo ongunstig, dat bij het publiek de vrees voor dezelve en wel met eenigen schijn van regt toeneemt tot groot nadeel voor de bevolking. Cholerazieken mag men volstrekt niet naar ver verwijderde plaatsen vervoeren, daar zij

onder weg bijna zonder hulp worden gelaten en bovendien aan de vermoeijenissen eener reis zijn blootgesteld, waarom zij meestal te gronde gaan.

Ik heb vroeger aangemerkt dat zich bij de cholera eene aanstekingsstof kan vormen; de omstandigheden waaronder dit geschiedt zijn aan de doctoren bij andere ziekten bekend. Opeenhooping van vele zieken en zij die eene dispositie tot de ziekte bezitten in naauwe, vochtige en onreine gebouwen waarin geene genoegzame versche lucht dringen kan, zijn de zekerste middelen om miasmatische ziekten zoo als typhus, buikloop, cholera tot aanstekende te maken (14). Hiertegen nu helpen geene berookingen met chlorium, welke alleen den reuk der rottende stoffen verdrijven. Hiertegen helpt slechts het ontruimen der woningen en het luchten en schoonmaken derzelve. Vooral aan gevangenissen wijde men zijne aandacht.

Gedurende de cholera epidimie hoort men ook van gezonden veelvuldige klagten. Het meest klaagt men over een onaangenaam gevoel, over een borrelen in 't lijf, een gevoel van spanning op de hoogte van het hartkuiltje en een zeer gewoon verschijnsel is sterk zweeten gedurende den nacht. Alle deze verschijnsels, hoezeer zij ook de personen zelve mogen verontrusten; zijn geheel en al zonder gevaar en men hoede zich wel die door geneesmiddelen te willen overwinnen; werkelijk ontstaan zij gedeeltelijk alleen door angst, gedeeltelijk ook door onregelmatigheden in de vertering, welke men eerst nu bij groote oplettendheid op zijn ligchaam, waarneemt; gedeeltelijk kunnen zij ook het gevolg der heerschende ziekte-constitutie zijn, maar zij verdienen desniettemin geene bijzondere opmerkzaamheid, ja

zelfs vermeederen zij dikwerf door groote zorg er voor te nemen, en verdwijnen menigmaal het snelst en zekerst, wanneer men aangenaam gezelschap opzoekt en een glas goeden wijn drinkt. Ik heb dezen toestand dikwerf bij artsen, aangetroffen verbonden, met eene groote neerslagtigheid; zij bleven dan bangst te huis, wilden niets meer gebruiken, schreven zich ondoelmatige geneesmiddelen voor en werden hoe langer zoo erger; ik geloof bij tijd en wijlen den een of anderen collega en vriend wezenlijk geholpen te hebben, door hem te raden uit te gaan en zijne gewone levenswijze weder voort te zetten. Zeer ten onpas komt hier het gebruik van laxeer-middelen (15), even als hun gebruik in 't algemeen gedurende de cholera-epidemie gewaagd is. Alleen op voorschrift van eenen doctor mag men dergelijke zaken gebruiken; naar ik hoop zullen zij er echter spaarzaam mede omgaan.

#### IV. VERZORGING DER ARMEN.

De in de voorgaande bladzijden gegevene raadgevingen, hoezeer zij ook door eene veelvuldige ervaring bevestigd zijn, zullen echter op het getal sterfgevallen in eene streek waar de cholera is uitgebroken, slechts een geringen invloed uitoefenen, wanneer het onmogelijk is, het meest blootgestelde gedeelte der maatschappij, de armen in de mogelijkheid te stellen, ze op te volgen. Ten gevolge der armoede zijn zij aan die schadelijke invloeden, welke als oorzaak der cholera zijn aan te merken, veelvuldig blootgesteld. Ongezonde woningen, schamele kleeding, ongenoegzaam, ongezond voedsel, onwetendheid met betrekking tot de verpleging van hun eigen ligchaam, de onmogelijkheid om reeds

bij eene ligte ongesteldheid den arbeid te verlaten, en de daaruit volgende gewoonte eerst dan den doctor te laten halen, wanneer de ziekte reeds zeer verergerd is, dit zijn de nadeelen, welke van de armoede ter naauwernood te scheiden zijn. Zij kosten in gewone omstandigheden den armen dikwerf de gezondheid en het leven; gedurende de cholera werken zij allernoodlottigst. Voor de armen te zorgen zoolang deze kwaal heerscht, dit wordt gebiedend van de menschlievendheid gevorderd, ja zelfs het verstand gebiedt het; want overal waar het niet gebeurt of niet genoegzaam geschieden kan, daar worden de armen in eene ongehoorde onevenredigheid weggemaaid; ja zelfs zag men hen op die plaatsen soms door de waanzinnige gedachte bevangen worden als werden zij door de rijken vergiftigd en ontstonden er dien ten gevolge de meest betreurenswaardige buitensporigheden (16): De middelen om het getal sterfgevallen onder de armere klassen te verminderen zijn eenvoudig. Boven alles zoeken men hen bezig te houden opdat zij het noodwendige verdienen kunnen. Men geve kousen en schoenen aan de kinderen opdat zij niet blootsvoets zouden behoeven te loopen, men geve hun dekens daar waar zij ontbreken. Men doet zulks zoo dikwerf voor hen wier inboedel verbrand is; door cholera aangetaste armen hebben er even groote behoefte aan. Men rigte soephuizen op, waar niet alleen algemeen bekende armen voor niet, maar ook minder bemiddelden voor een geringen prijs een goed voedsel bekomen kunnen.

Een veel moeilijker taak is het de woningen der armen te verbeteren (17); hier is het bijna niet mogelijk in de oogenblikkelijk bestaande behoefte

op eene afdoende wijze te voorzien, met een goeden wil en eene verstandige leiding kon men evenwel met betrekking tot het schoonhouden en ververschen der lucht in de woningen nog veel nuttigs uitrigten. Door zulke voorzorgsmaatregelen, ondersteund door goede raadgevingen, kunnen zoo ook voor de armere klasse de oorzaken waardoor diarrhoeën ontstaan verminderd worden. Door hare levenswijze echter en den aard harer bezigheden zullen desniettemin diarrhoeën hier altijd ongelijk veelvuldiger voorkomen dan bij de meer gegoeden. Het is nu eene der voornaamste eischen der medische politie dat deze diarrhoeën vroegtijdig behandeld worden. De hoofden der huisgezinnen in de bemiddelde standen moeten het zich ten pligt stellen dagelijks bij hunne onderhoorigen, namelijk kinderen en dienstboden, te onderzoeken of zij zich wel bevinden, voornamelijk of zij ook diarrhoe hebben. Zij moeten, zoodra dit het geval is, de boven gegevene regels opvolgen, en zich daardoor voor een geval van cholera in hunne huizen vrijwaren. Bij de armen valt aan zulk een toezigt niet te denken. Hier moet, zoo veel mogelijk, de staat zich daarmede belasten. Tot dit einde werden eerst door eenige Engelsche doctoren, en daarna door mij, op last der Beijersche regering eerst in Mittenwald, en later op een grooter schaal in Munchen voorzorgsmaatregelen getroffen, welke gebleken zijn zeer weldadig te wezen. Men verdeelt iedere stad of dorp in kwartieren, en stelt over ieder kwartier een doctor aan, wien men het noodige personeel tot adsistentie geeft. Deze verdeelen dan ieder kwartier weder in onder-afdeelingen en bezoeken gestadig de huizen der armen. Zij zullen daar dikwerf ge-

noeg diarrhoeën ontdekken, welke nooit onder behandeling zouden gekomen zijn, en menigmaal in cholera zouden zijn overgegaan, maar nu gemakkelijk te genezen zijn. Tot hunne ondersteuning moet er een genoegzaam getal van zieken-oppassers voorhanden zijn. In academie-steden heeft men aan de studenten in de medicijnen eene voortreffelijke hulp. Op andere plaatsen is deze inrigting misschien door gebrek aan geschikte personen moeilijker in praktijk te brengen; hier kunnen echter menschlievende burgers bijna hetzelfde verrigten, wanneer zich ieder slechts met de zorg over eenige arme huisgezinnen wil belasten en voorkomende ziekte-gevallen oogenblikkelijk aan den geneesheer wien zulks aangaat wil opgeven.

Het is hierbij altijd noodzakelijk dat de staat over eenige doctoren beschikken kan, om zoowel naar die plaatsen heen te sturen, welke verre verwijderd zijn van geneeskundige hulp, als ook naar steden waar de geneeskundige hulp niet toereikende is. Deze inrigting is geene hersenschim, zoo als men misschien zoude denken, maar reeds meermaalen. zoo als gezegd is, met een uitmuntend gevolg in 't werk gesteld. Toen zich in Munchen aan 't einde der epidemie deze inrigting vol leven oplostte, bejammerde men het onwillekeurig, dat zij niet konde blijven bestaan. Terwijl men op andere plaatsen van bloedige opstanden hoorde, konde men hier bij de dagelijks vernieuwde zorg voor de armen een zeker welbehagen daarvoor opmerken. Eenige spotvogels maakten zelfs de opmerking, dat de armen wel zouden wenschen dat de cholera altijd heerschen bleef, wanneer zij er altijd zoo wel bij voeren. En toch had men hun hier geene weelde

verschafft, maar slechts datgene, waaraan de gegoede reeds zoo gewoon is, dat hij het niet meer aanmerkt als iets bijzonders, maar als iets dat hem natuurlijk toekomt.

Toen ik de cholera in het jaar 1831 het eerst zag, wekte zij terstond bij mij de stellige overtuiging op, dat zij geene voorbijgaande verschijning konde zijn. Deze overtuiging heeft zich bij mij al meer en meer bevestigd door het waarnemen van verschillende epidemiën in verschillende landen, en ik heb haar reeds vroegtijdig zoowel in geschriften als op den leerstoel uitgesproken. De ziekte bezoekt herhaaldelijk geteisterde plaatsen en zij dringt hoe langer zoo verder tot vroeger verschoonde door. Geene streek kan er op rekenen geheel van haar bevrijd te blijven. Ik wensch en hoop, dat deze zienwijze langzamerhand algemeen zal worden, opdat men niet genoodzaakt zij bij het begin van iedere epidemie op nieuw inrigtingen daar te stellen, welke men op het einde derzelve weder vernietigt.

De cholera is, met zeer geringe uitzonderingen, de ziekte der armere klassen. Zij, die ons overvalt zonder dat wij in staat zijn haren loop palen te zetten, zij draagt in dit haar alles overweldigend character het kenmerk eener goddelijke zending. Hier tegenover gevoelen wij ons onmagtig. Maar dat moet ons streven zijn en daartoe zijn onze menschelijke krachten wel toereikende, dat wij haar een groot gedeelte harer offcers op de even aangegeven wijze onttrekken. Maar daarmee hebben wij onze schuld aan de armoede nog niet voldaan. Al datgene, wat men nu reeds terstond en zonder tegenspraak doet, waar de cholera uitbreekt, daarmee moet men blijven voortgaan ook wanneer de cholera niet heerscht. De

arme klasse moet zich voortdurend door de welwillende zorg der rijken omgeven en beschermd gevoelen, opdat het iedereen, die werken kan en wil niet ontbreke aan datgene, waarop ieder mensch aanspraak heeft; eene gezonde woning, warme kleeding, voldoende voedsel, in geval van ziekte vroegtijdige geneeskundige hulp en ondersteuning voor de verzuimde werkdagen. Gedurende de cholera heeft er als 't ware eene zekere soort van natuurlijke toenadering tusschen rijkdom en armoede plaats en dit te eerder daar overdaad aan de eene en gebrek aan de andere zijde even werkzame oorzaken der ziekte zijn. Het gevaarlijke van deze beide uitersten voor de gezondheid is te allen tijde voorhanden, zij is de oorzaak van de meeste ziekten; gedurende de cholera springt zij slechts sterker in de oogen. En even als deze zoo gevreesde ramp hier en daar eenen tot voordeel is, die uit angst voor de ziekte een vlijtig en nuchter leven begint te leiden, hetwelk hij dan daarna uit gewoonte voortzet, zoo konde zij ook eenmaal de geheele menschheid ten zegen verstrekken. wanneer wij er slechts toe konden besluiten deze ernstige historische vermaning te begrijpen en op te volgen.

---

## A A N T E E K E N I N G E N (1).

(1) Hoewel de Duitsche pot, ik meen die combinatie, waarin de voedingsmiddelen gebruikt en de wijze waarop zij toebereid worden, veel van de onze verschilt, zoo zijn echter de hier volgende voedingsmiddelen ieder op zichzelve genomen, toch ook alle bij ons min of meer gebruikelijk.

(2) De schrijver bedoelt hier de koolsoorten en voornamelijk bladgroenten, zoo als: salade, andyvie, porselein enz. Het gezegde van den schrijver moge velen vreemd voorkomen, maar toch worden deze uitspraken eener langdurige ondervinding, vooral in de laatste tijden, door de aanhoudend zich ontwikkelende wetenschap al meer en meer bevestigd.

Ik heb de volgorde in de optelling der spijsen geheel volgens het oorspronkelijke overgenomen; mij zoude hare rangschikking volgens derzelver scheikundige teamenzetting meer geleidelijk zijn voorgekomen: in de eerste plaats het brood, dan bruine en witte boonen, erwten, vervolgens grutten, rijst en gierst; dan de knolvruchten, als: aardappelen, vervolgens de koolsoorten en eindelijk de bladgroenten.

---

(1) Hoewel ik de volgende aantekeningen, welke meestal van dietetischen aard zijn, hier niet ongepast rekende, daar toch, even als de geachte schrijver der vorige bladen zegt, eene goed ingerigte levenswijze, vooral gedurende eene epidemie het best voor ziekten behoedt, zoo konde ik echter evenmin, aangezien de algemeene strekking van dit boekje en den korten tijd voor mij voorhanden, aan sommige aantekeningen die uitvoerigheid geven, welke zij vereischten.

Even als de schrijver de voedingsmiddelen ieder afzonderlijk beoordeeld heeft, zoo zij het mij geoorloofd, hier eene korte schets te geven van eenige verbindingen derzelve onder elkander, welke ik voedsels noemen wil en welke tot volkomene voeding noodig maar ook genoegzaam zijn, om daarna te gelijk de verteerbaarheid der verschillende gerechten na te gaan. Voor hen, die geene verscheidenheid van spijsen op hunne tafel zien kunnen, moge deze schets tot leiddraad zijn.

In de eerste plaats staat de melk daar, als een voedsel hetgeen aan den mensch bij zijne intrede in de wereld gegeven is als eene spijs, waardoor hij volkomen gevoed wordt; het is als had de natuur ons een voorbeeld willen geven hoe ons te voeden; en gehoorzaam aan dien wenk, wees de physiologische scheikunde in hare tegenwoordige praktische rigting ons ook eindelijk op eene wijze van voeding waarvan de scheikundige te zamenstelling ongeveer met die der melk overeenkomt.

Het eerste voedsel nu hetwelk wij na de melk betrachten is brood met boter; wel levert dit uiterlijk het grootste verschil met de melk op, maar toch heeft het in te zamenstelling de grootste overeenkomst met haar; bij de melk moet men bedenken dat hierin ook het drinken voor het kind bevat is. Brood met boter is een volkomen voedingsmiddel, maar het moet brood zijn zoo als de natuur het ons gaf, namelijk gebakken van tarwe of van rogge in zijn geheel zooals het zaad van het veld komt en niet geschild en daardoor van een voornaam voedingsbestanddeel beroofd. Even voortreffelijk voedsel en voor middageten geschikt zijn: graauwe erwten, linzen, bruine, en witte boonen, groene erwten, ieder op zich zelve gebruikt met vet; dit vet kan zijn boter, of rundervet of spek; ieder dezer gerechten is tot eene volkomene voeding genoegzaam en daarbij zal men zich krachtig en tot allen arbeid in staat gevoelen. Nu eenigzins afdalende komen wij tot de grutten, rijst en dergelijke; hoezeer ook tot de voedzamere stoffen behoorende, zoo is toch hunne verbinding met een eenvou-

dig vet niet genoegzaam tot volkomene voeding: spek, waaraan wat vleesch is moge hierbij doelmatig zijn. Nu volgen de knolvruchten: zooals aardappelen, schorseneijen, en hoewel weder lager staande in de rij der voedingsmiddelen, de knollen. Bij dezen is een ander hoofdvoedingsmiddel eene bepaalde behoefte daar zij slechts ééne voedingstof in groote hoeveelheid bevatten; met vleesch zijn zij alleen tot volkomene voeding toerijkende. Eindelijk komen wij aan de koolsoorten, als bloemkool enz., de bladgroenten als andyvie, porselein enz., deze als bestaande grootendeels uit water, bevatten bijna geen voedsel, op eene welbezette tafel mogen zij voorkomen, maar toch niet anders dan als toespijzen aangemerkt worden.

Bovengenoemde tabel berust zoowel op de kennis der scheikundige tezamenstelling als op eene oplettende studie der natuur.

Ten eerste berust zij op de kennis der scheikundige tezamenstelling; de melk ontledende (1), vond men in dezelve vier groepen, namelijk eene stof, welke tot de groep der eiwitstoffen behoort (*het wit van kippen-eijeren bestaat hoofdzakelijk uit eiwitstof*, suiker, vet (boter) en zouten (verbindingen van phosphorzuur met kalk, magnesia enz., chlorium met potasch (keukenzout) enz.); het brood nu bevat drie van dezelfde groepen, namelijk eene eiwitstof, zetmeel, hetwelk dezelfde tezamenstelling als de suiker bezittende in het menschelijk organisme gemakkelijk daarin veranderd worden kan en zouten; het vet ontbreekt en daarom gebruike men er boter bij. Eveneens is het met boonen en erwten (2) gesteld en het is onverschillig welk vet men toevoege. Grutten en rijst bevatten meer zetmeel, minder eiwitstof, het is dus noodig, dat men eene voedingstof toevoege, welke eiwit bevat, zullen zij tot volkomene voeding genoegzaam zijn. De knolvruchten als aardappelen en dergelijke, bevatten bijna niets anders

---

(1) Zie MOLESCHOTT. Die Physiologie der Nahrungsmittel, ein Handbuch der Diätetik, pag. 430, sqq. Darmstadt 1850.

(2) MOLESCHOTT daselbst. S. 294, sqq.

dan een groote hoeveelheid zetmeel en zouten; er dient hier eene stoffe toegevoegd te worden, welke veel eiwit bevat en dit is het vleesch. Daarom is beafsteak en aardappelen te zamen met boter gebakken zulk een voortreffelijk voedsel.

De koolsoorten en groenten, bevatten geene beteeke-nende hoeveelheid voedingstoffen, zij mogen een groot vertoon maken zooals bloemkool, zij bestaan echter grootendeels uit water; terwijl namelijk in honderd gewigtsdeelen erwten, of koren van 10—16 gewigtsdeelen water voorkomt, bevatten de groenten in dezelfde gewichtshoeveelheid van 90—95 deelen water. Wat blijft er nu voor voeding over?

Ten andere berust de bovengenoemde schets der voedsels op eene oplettende studie der natuur. De natuur gaf aan het kind bij zijne geboorte de melk als eenig en volkomen voedsel; hij, die er nog aan twifelen moge, ga naar het land en zie de kinderen der boeren: daar, waar hij een beeld van een kind ziet, men vergeve mij de komieke maar veel gebruikte uitdrukking, onderzoekte gerust en hij zal bijna altijd vernemen, dat het kind uitsluitend met moedermelk wordt opgevoed. Grootter wordende grijpt het kind bijna het eerst naar het brood; wij leeren uit de geschiedenis der voeding-middelen, dat het koren even oud is als de tegenwoordige inrigting onzer aarde en dat het uit Klein-Azië (Mesopotamië), hetgeen ook voor de bakermat van het eerste menschenpaar gehouden wordt, tot ons gekomen is; vet was daar ook in verschillende vormen overvloedig voorhanden. Op dezelfde lijn als het brood staan, gelijk gezegd, de erwten, boonen en een weinig lager grutten en rijst. Tot het gebruiken van brood, van soep, eijeren en rijst zal men een kind bijna nooit behoeven te dwingen en vleesch, doperwten, groote boonen en andere soorten van boonen en erwten, zal het doorgaans gaarne gebruiken. Daarentegen zullen van de tien kinderen bijna negen geene groenten lusten, zooals zij dat noemen; ik behoef hiertoe slechts aan de tafereelen te herinneren welke een huisgezin met kinderen dagelijks oplevert.

De scheikundige beschouwing komt dus geheel met de natuur overeen. Keeren wij tot den boerenstand terug; zoo men daar naar de diët der kinderen onderzoek doet welke ferm opgewassen zijn en dan ongelukkiger wijze van groenten spreekt, zal men tot antwoord ontvangen, met zulke liflafjes houden wij ons niet op, de kinderen eten dezelfde pot als wij, boonen, erwten, spek, vleesch, pap (1) enz.

Men mag groenten gebruiken, wanneer ze onze smaak streelen en er overigens goed voedsel op tafel komt, aan zieken, die eene gezonde maag hebben mag men het voorschrijven, wanneer men hen weinig voeden wil, maar overigens hebben zij niet veel waarde.

Wat nu de verteerbaarheid der aangegevene voedsels betreft, zoo is die over het geheel, waar ze slechts uit twee ingredienten behoeft te bestaan gemakkelijk en men mag daar gerust, zooals PFEUFER opgeeft, ieder voor zich zelve eene keuze doen naar gelang men het een of ander gemakkelijker verteert.

De groenten echter en voornamelijk de bladgroenten zijn moeilijker te verteren; want van de kleine hoeveelheid vaste stoffen die zij bezitten bestaat nog het grootste gedeelte uit eene celstof, welke niet te verteren is, waarom ook het gebruik der groenten bij ziekten zooals voornamelijk laxiteit van het digestiekanaal, zeer af te raden is (2).

(3) In de vorige aanmerking heb ik de waarde der

(1) Boekweitmeel of ander meel, grutten enz. met zoete of zure melk enz.

(2) Men vergelijke, met betrekking tot hetgeen ik hier boven zeide, de volgende algemeen bevattelijk geschrevene werkjes.

Het algemeen bekende werkje van MULDER, De voeding in Nederland, 1847, hetwelk in ons land den grond gelegd heeft tot eene betere voedingsleer.

DONDERS, De voedingsbeginselen, 1852.

MOLESCHOTT, Leer der voedingsmiddelen voor het volk, 1850.

Een voortreffelijk werk over de voeding is dat van MOLESCHOTT, Die Physiologie der Nahrungsmittel, ein Handbuch der Diätetik. 1850.

aardappelen doen kennen als bevattende slechts twee der vier voor het leven noodige groepen. Zij die niet veel keuze in hunne voedingsmiddelen hebben, zullen zich wel bevinden bij de boven door mij opgegevene voedsels; het ware toch te wenschen dat deze in de plaats der gewone kost van den werkman kwamen; dat zij in hun eigen belang begrepen dat b. v. aardappelen met salade, eene kost, welke men veelvuldig bij hen aantreft, te zamen zelfs volstrekt niet tot voeding deugen. In den winter komt den werkman wanneer hij toch zijne kagchel brandt, een voedsel uit erwten of boonen met vet niet duurder dan zijne aardappelen, vooral niet nu de laatste zoo duur zijn. MULDER, zoo zeer den strijd voerende tegen het uitsluitend aardappelen gebruik en in navolging van hem MOLESCHOTT (1) spreken van arm en traag aardappelen bloed; DONDERS (2) geeft toe, dat men door dat vele aardappelen eten misschien wel zachtaardig en vreedzamer worden moge, maar dat zeker energie en krachtsinspanning hierbij onmogelijk zijn.

(4) Zooals room, zaan, hangop enz.

(5) Hiermede komt overeen het water der Duinwater-maatschappij hetwelk aan Amsterdam een heerlijk water belooft te bezorgen, verder dat van beken en zakputten; het regenwater is insgelijks uitmuntend wanneer men slechts zorg drage dat het zuiver zij en er geen lood in voorkome. Ook het rivierwater bevat weinig zouten en kan dus wanneer het gefiltreerd is meestal gerust gedronken worden. Hierop schijnt het Maaswater te Rotterdam eene uitzondering te maken, wiens laxerende werking vooral op vreemdelingen algemeen bekend is. Het water der pompen bevat in het algemeen vele zouten, namelijk verbindingen van kalk met zwavelzuur, kalk met koolzuur in koolzuur opgelost, van welk laatste zout het water de eigenschap ontvangt waarom men het hard noemt (3).

---

(1) MOLESCHOTT, Leer der voedingsmiddelen voor het volk.

(2) DONDERS in gezegd werkje.

(3) Zie verder het werkje van J. W. GUNNING, Onderzoek van

(6) PFEUFER zegt niet veel van het bier en geen wonder, daar hij leeft te midden van een land waar het heerlijkste bier gebrouwen wordt. Ware het bij ons even zoo! Het bier is een gezonde drank. Bij groote vermoeijenis of warmte is het meer dan eenige drank geschikt, zoowel om den dorst te lesschen als om aan het organisme die veerkracht te verleenen, welke het tot het voortzetten van eenigen arbeid behoeft. Maar het bier moet goed zijn, en hieraan ontbreekt het bij ons nog grootelijks. Vreemde biersoorten zoo als het Engelsche, het Beijersche, het Frankforter bier, enz., zijn voor het groote publiek, veel te duur. Voortreffelijk is het Bredaasch bier dat men in de societeit Harmonie te Rotterdam drinkt. Een goedkoop soort is het Nieuwligt uit de brouwerij van den heer VAN DEN BROEK te Heumen, dit is mij tot nog toe als het voortreffelijkste brouwsel hier te lande, vooral voor dien prijs, voorgekomen. Een zeer smakelijk en tegelijk zeer goedkoop bier is het Epensche, voor bierliefhebbers echter wel wat ligt; insgelijks smakelijk bier is het gepekt Beijerschbier uit de brouwerij van den heer TROMP te Rotterdam, hetgeen mij voorkomt eene zeer gezonde biersoort te zijn en tevens vrij goedkoop. Het bier moet min of meer bitter zijn en volkomen klaar, en volstrekt niet zuur, want alle zuurachtige bieren zijn zeer schadelijk en daar men nu b. v. te Rotterdam bijna altijd zure bieren in handen krijgt, zoo noemde ik expresselijk eenige biersoorten op, welke men, naar mijne meening, gerust drinken kan.

(7) De laatst verschenen Geneesk. Courant, voor het koninkrijk der Nederlanden, noemt als een der hoofdredenen van de verschrikkelijke verwoesting door de

---

eenige nederl. wateren 1853. Terwijl het water van den Rijn bij Arnhem, de Maas te Grave en van een put op den Amerongschen berg op eene zekere hoeveelheid water van 12—15 deelen zouten bevatte, kwam in dezelfde hoeveelheid water der pompen van Utrecht, Leeuwarden, Vlissingen, Leiden, enz. van 67—260, gemiddeld echter 130 deelen zouten, voor.

cholera in Koppenhagen aangerigt het uit statistieke opgaven gebleken bovenmatige gebruik van sterken drank.

Even als BASTIAT zijne staathuishoudkundige drogredenen schreef, zoo zoude het mij niet moeilijk vallen, met wat minder talent, eene brochure te schrijven over jenever-verdedigings-drogredenen. Ieder toch, die zich eenigzins met de leer der voeding bezig houdt, kan niet anders, of hij moet er zekere (niet wetenschappelijke) redenen voor hebben, dan de pogingen van eene vereeniging toejuichen, welke, bij de onmogelijkheid van een matig gebruik van den jenever, en bij de vreeselijke ellende, welke door hem te weeg wordt gebragt, hem dan maar geheel zoeken te verbannen.

Alle dranken, welke alleen prikkelen zonder eene andere goede eigenschap te bezitten, zijn schadelijk; eerst wekken zij den mensch op, om hem later tot een staat van loomheid en afmatting, veel grooter dan vroeger, terug te brengen; de levens-energie is dan verminderd, en epidemische ziekten kunnen op zoodanigen toestand een nadeeligen invloed uitoefenen. Jenever bezit die eigenschap; bier in 't geheel niet, of men moet er bovenmatige hoeveelheden van drinken.

(8) Men bedenke hierbij, dat wanneer men zich aan slechts één voedsel verzadigt, men altijd minder gebruikt, dan wanneer men eene groote keuze heeft.

(9) PFEUFER bedoelt hier het baden in de open lucht, buiten eene zwemschool. Niet bij het baden vat men het meeste koude; maar bij het uit- en aankleeden, wanneer dit in de opene lucht geschieden moet. Overigens is het zeker, dat het te lange baden en het te water gaan, wanneer men zeer warm is, aanleiding tot ziekten geven kunnen (1).

(10) In zoodanige tijden zijn vooral diaconessen, dat zijn vrouwen welke zich aan de verpleging der zieken

---

(1) Zie mijne brochure: Iets over het noodzakelijke van goede badinrigtingen voor alle standen der maatschappij, 1852.

wijden, zeer wenschelijk. Zij zijn wenschelijk zoowel voor de zieken als voor den geneesheer. Voor de zieken. dewijl zij zonder angst of agitatie zijnde en geheel aan de behandeling der zieken gewoon, er al die verwarring gemist wordt, welke zoo dikwerf in een huisgezin heerscht, waar zieken zijn. Voor den geneesheer, dewijl hij weet dat zijne orders stiptelijk worden opgevolgd, hetgeen ook al weder de zieken ten goede komt.

(11) PFEUFER bedoelt hier de epidemie van 1833, waar hij, na op last der regering den gang en aard der cholera in een groot gedeelte van Europa bestudeerd te hebben, den last kreeg om voor Munchen die maatregelen te treffen, welke hem het geschikst voorkwamen, welke maatregelen hij verder in zijne brochure mededeelt, en welke zoo gunstig werkten, dat terwijl er in Berlijn  $3\frac{0}{10}$  der bevolking stierven, waarop men aldaar roemde als zijnde zeer weinig, er te Munchen slechts  $1\frac{0}{10}$  der bevolking overleed.

(12) Deze gaven komen mij wel wat groot voor, en vooral is de tusschentijd, waarop zij na elkander genomen moeten worden, wat klein. Voorzigtiger zoude het mij toeschijnen één poeder te nemen, dan een uur te wachten, en zoo dan geen braken volgt, elk kwartier uurs weder een.

(13) PFEUFER zoude dus het boekje van Dr. von BÖNNINGHAUSEN, waarin eene menigte sterk werkende artsenijen voorkomen, een zeer schadelijk boekje noemen.

(14) Die vrees voor verversching der lucht, wanneer er zieken zijn, welke men bij ons vooral onder de mindere standen zoo veelvuldig aantreft, is ook de oorzaak dat bij het heerschen van besmettelijke ziekten, bijna geregeld vele huisgenooten worden aangetast, wanneer er slechts één ziek is. Reeds de opeenhooping van bedorvene lucht, de uitwasemingen van den zieke, enz. zijn genoeg om de lucht in een vertrek zoo te bederven, dat zij op de omgegenden als een smetstof werkt. Ik heb deze meening vroeger ontwikkeld, bij eene

ziekte van geheel anderen aard (1). In de zalen voor pokken, van de groote afdeeling voor huidziekten, onder Prof. HEBRA, in het hospitaal te Weenen, konde men ter naauwernood eenige onaangename lucht bemerken, terwijl er altijd ten minste een paar pokpatienten van den hevigsten graad, behalve zoovele anderen van minder hevigen graad aanwezig waren; en dat die luchtverversching op de patienten geen nadeeligen invloed uitoefende, kunnen de statistieke opgaven bewijzen. Welk een lucht komt u daarentegen in sommige burgerhuizen bij pokken, mazelen en dergelijken te gemoet!

(15) Rotterdam is, geloof ik, wel beroemd wegens het misbruik van laxeermiddelen; er heerscht hier als 't ware een laxeer-koorts. Het grootste misbruik wordt gemaakt van blom van senna en rhabarber, en van eene menigte pillen.

Hoe geheel verkeerd men met dat gebruiken van laxeermiddelen doet, moge onder anderen uit het volgende blijken: Een heer, zeer bevreesd voor de cholera, komt dezer dagen t'huis van eene reis; als naar gewoonte moest hij zich schoonmaken, zoo als hij dat noemde, en nam daartoe eene dosis Holloway pillen; toen nu erge buikpijn en sterke diarrhoe hem overvielen, wist hij geen raad meer, en dacht de cholera te hebben, welke hij getracht had zoo schoon te ontvlugten, maar die hij juist zoo zeer zijn best gedaan had in de armen te loopen.

(16) Dit zag men b. v. bij de eerste epidemie in Parijs en verder op vele andere plaatsen. Hier (in Parijs) dacht men dat de cider (appelwijn), daár dat de bronnen en elders weder, dat de levensmiddelen vergiftigd waren, en braken er dientengevolge onlusten uit; dit was vooral ook in Italië het geval, men liet de menschen daar maar aan hun lot over, tot dat de gevallen bijna ongeneeslijk geworden waren, en bijna alleen de geestelijken kwamen bij de zieken.

---

(1) In mijne Dissertatio de febris puerperali. 1850, pag. 64 et 65.

Men beschouwde de ramp als een godsoordeel, waartegen men niets doen mogt; was het besloten, dat men genezen zoude dan zou men genezen ook zonder doctor, daarentegen, dat men sterven zoude, dan hielpen toch alle geneesmiddelen niets. Dit is ook de leer der Mahomedanen.

(17) Dit zoude in groote steden tot ontzagchelijke onkosten aanleiding geven. Gelukkig derhalve die plaatsen, welke in grooten bloei verkeerende, zich aanhoudend uitbreiden. Men kan daar alle die wenken opvolgen, welke de gezondheidsleer aan de hand geeft, eene leer, welke volstrekt niet meer op het terrein der bespiegeling verkeerende, maar bepaald praktisch geworden zijnde, hare uitspraken door de schoonste uitkomsten bevestigd ziet. Men zal daar tusschen de woningen de noodige ruimte laten, men zal daar zorgen dat bij het luchten der vertrekken, eene frissche en gezonde lucht zonder de minste toevoeging van schadelijke gassoorten daar binnen dringt. Versche lucht toch heeft men noodig, deze gaf de natuur ons in overvloed; terwijl daarentegen het aanhoudend inademen van bedorvene lucht het organisme ondermijnt en voornamelijk voor epidemische ziekten ontvankelijk maakt. Men zal daar en overal, waar men slooten of grachten dempt, zoo ze er ten minste nog niet bestaan mogten, riolen in de straten leggen, waartoe ieder huis zijn privaatriool hebben zal voor het wegvoeren van alle vuil, en deze riolen zullen op vergaarbakken uitloopen, welke op bepaalde tijden b. v. eens in 't jaar geruimd worden. Tonnen waarin de uitgediende stoffen worden opgevangen, en welke zoodanig zijn ingerigt dat de vloeibare gedeelten tusschen de naden derzelve in den grond kunnen dringen, zal men daar niet meer aantreffen, want en de lucht in de huizen bij het ruimen dezer tonnen is zeer ongezond, en daarenboven zouden zulke huizen of straten in het vervolg, wanneer daar steeds de grond met urine doordrongen wordt, de zitplaats van ziekten worden kunnen even als bijv. in Rome enkele wijken en huizen zeer gevaarlijk voor de gezondheid zijn, en welke bij het

heerschen eener epidemie altijd eene zeer ongunstige sterfteverhouding aantoonen.

Eindelijk zal men er zorgen voor ruimen toevoer van goed water, hetzij door waterleidingen, hetzij door pompen.

Daar ik dezer dagen eene brochure zag aangekondigd van den heer Baron B. C. VON BÖNNINGHAUSEN (1), zoo wilde ik nog een woord toevoegen. Die heer zegt dat de homoëopathie veel zekerder geneest dan de allopathie, dat de allopathen meestal 49 % cholera zieken verliezen, terwijl zij er slechts  $7\frac{1}{2}$  % verliezen: ter goeder trouw zeker begaat hij eene kleine fout, namelijk onder het ongunstig getal der allopathen zijn alleen zij gerekend, die werkelijk cholera hebben en zijn zij die met cholerine in behandeling gekomen en genezen zijn niet mede gerekend; ware dit geschied dan zoude de verhouding eene geheel andere geweest zijn; ik verwijs daartoe naar de 12,000 in Munchen van cholerine genezene lijdens waarvan PFEUFER in den tekst spreekt.

De heer von BÖNNINGHAUSEN treedt in de lijst van sterk werkende artsenijen die hij op het einde van zijn boekje opgeeft geheel op het terrein der allopathen en overtreft hen oneindig verre, want zij zouden nooit zulke sterk werkende middelen in handen van leeken geven.

In de door mij vertaalde bladzijden gaf ik de woorden weder van een man die de geneeskundige wetenschap op zijn grondigst bestudeerd heeft; die, (men vergeve mij de stoutmoedigheid, om een man als PFEUFER te durven critiseren, al is het slechts in losse trekken) bij een helderen blik in de natuur, een diepzinnig oordeel en grooten practischen tact paart en, die in eene

---

(1) Ik bezit een briefje mij door een mijner patienten, vroeger patient van den heer v. B. gegeven, waarop gedrukt is, wat men laten moet. Dat briefje is geteekend, Dr. C. VON BÖNNINGHAUSEN. Regier. Rath. die heer schijnt dus eerst in de regten gestudeerd te hebben, want bovengenoemde titel is eene juridische.

langdurige praktijk en door verre reizen naauwkeurig met de cholera was bekend geworden. Zijn raad is eenvoudig, kalm en bedaard; geenszins ontkent hij het gevaar en de zoo dikwerf ongelukkige uitkomst dezer ziekte; ten sterkste waarschuwt hij tegen het gebruik van geneesmiddelen door leeken, waarvan hij zoo menige treurige gevolgen zag. Dit is de vertegenwoordiger der duitsche school.

Daar tegenover staat eene andere soort van duitsche doctoren, van welke men bij ons veel hoort, en welke den naam van duitsch doctor bij ons in geringschatting gebragt hebben. Zij hebben meest zeer oppervlakkig of misschien in 't geheel niet gestudeerd, komen met een in hun vaderland verouderden naam, zoo als b. v. homoëopathie opdagen, en geven zich allerlei titels meest dien van professor, welke zij in hun vaderland niet bezitten. Zij zeggen alles te kunnen genezen en overbluffen daardoor dikwerf de goede gemeente.

Men bedenke echter, dat al wat de homoëopathie goeds bezit reeds lang in de tegenwoordige geneeskunde is opgenomen, en thans eene bladzijde, maar slechts ééne, in het groote boek der geneeskunde beslaat. Terwijl men vroeger op het regelen van het regime voor of bij ziekten te weinig acht sloeg, leerde HAHNEMANN dat dit soms van meer belang was dan het toedienen van artsenijmiddelen. Hoezeer echter die leer in de tegenwoordige geneeskunde is opgenomen, blijkt uit het door mij vertaalde stukje en de door mij toegevoegde aantekeningen, welke zich geheel op dietetisch terrein bevinden. De tegenwoordige homoëopathen zijn dus uiterst eenzijdig en met achterblijvers van armeeën gelijk te stellen, welke dikwerf zeer veel kwaad veroorzaken.

